

---

# Hypnosetherapie

Die Hypnosetherapie nach Milton Erickson bildet die therapeutische Brücke zwischen Problemen der Psyche und Beschwerden des Körpers. Diese Therapieform ermöglicht es, in einer einmaligen Art und Weise Ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu aktivieren, Ihre (nicht bewusst wahrgenommenen) Kraftquellen anzuzapfen und dadurch zur Besserung, ja, zur Heilung beizutragen.

Die medizinisch-therapeutische Hypnose ist eine Methode, bei der ein Arzt/Psychotherapeut mit der Erlaubnis des Patienten in diesem eine hypnotische Trance einleitet. Die hypnotische Trance wird vom Patienten SELBER „gemacht“, der Arzt hilft nur dabei.

Ich habe als Schüler des bekannten amerikanischen Therapeuten Brian Alman die amerikanische Zertifizierung zur Durchführung der Hypnosetherapie erhalten und wende sie seit 1992 in meiner Praxis an.

Ziele der Hypnosetherapie

Selbsthypnose

Hypnose nach Milton Erickson

Ist die Hypnosetherapie schädlich?

Wo hilft die Hypnosetherapie?



## **Ziele der Hypnosetherapie**

Die Selbsthypnose ist insbesondere erfolgreich beim Umgang mit Schmerzen, vor Operationen, bei Ängsten und Panikattacken, bei Zahnbehandlungen, bei der Bewältigung von Stress und Überforderung und bei schweren Krankheiten .

Bei der Hypnosetherapie gibt der Patient selber die Ziele an. Ob dies eine Leistungssteigerung, ein besserer Schlaf, das Finden einer „richtigen“ Entscheidung , das Beseitigen von Juckreiz, Zähneknirschen, ein besserer Umgang mit Stress und Überforderung, der vorteilhafte Umgang mit Spannungen in einer Beziehung oder auf der Arbeit – alle diese Probleme können zu einem eigenen Vorteil mit der Selbsthypnose angegangen werden.

## **Selbsthypnose**

Jede Hypnose ist eine Selbsthypnose. Man kann niemanden „fremd“ hypnotisieren. Die hypnotische Trance ist nur dann möglich wenn die Person es wünscht. Dieses Axiom ist von einem der Schüler Erickson's Brian Almann zum Kernpunkt seiner Therapie durch Selbsthypnose geworden. Somit ist er der erste Therapeut, der in der Selbsthypnose eine eigene Therapiemethode sieht. Mit der Selbsthypnose ist der Mensch selber in der Lage seine Ziele in Bezug auf Therapie, Symptombesserung, Leistungssteigerung, Wohlergehen und Prävention anzugehen.

Ich selber habe die Selbsthypnose bei Doktor Almann während mehrerer Aufenthalte in San Diego, USA, so wie in seinen Kursen in Deutschland., von 1992 bis 1994 von ihm persönlich erlernt  
Ich praktiziere die Hypnotherapie seit 1994.

## **Hypnose nach Milton Erickson**

Der aus den USA stammende Arzt, Psychiater und Psychotherapeut Dr. Milton Erickson entwickelte eine einzigartige und völlig neuartige Therapiemethode, bei der das Potentials des Menschen ausgeschöpft werden kann.

Zu seinen Lebzeiten nur einer kleinen Anzahl von Spezialisten bekannt, wurde seine „Methode“ nach seinem Tod im Jahre 1981 durch seine Schüler verbreitet. Jeder von Ihnen prägte die „Methode Milton Erickson“ durch seine eigene Ausbildung,

Fähigkeiten und Möglichkeiten und so ist eine sehr bunte Vielfalt von Richtungen.

Die Induktion einer hypnotischen Trance und eine, auf die Ziele des Patienten gerichteten psychotherapeutische Arbeit zeichnen entstanden.

Zu den anerkanntesten Verfechter dieser Methode gehören Ernesto Rossi, Jeffrey Zeig, Joseph Barber, Bill O'Hanlon, Brian Almann in den USA und Gunther Schmidt, Dirk Ravensdorf und Burghardt Peters in Deutschland.

### **Ist die Hypnose-therapie schädlich?**

Die Hypnose-therapie ist unbegrenzt einsetzbar! Ob Stressbelastung, Heuschnupfen, Panikattacken, Bettnässen, Ticks, Epilepsie, Tinnitus, vor Operationen, Schmerztherapie – überall kann sie vorteilhaft und ohne Schaden eingesetzt werden.

Die Hypnose-therapie nach Milton Erickson, bei der das Erlernen der Selbsthypnose eine entscheidende Rolle spielt, erlaubt eine wesentliche Verbesserung des Wohlbefindens und eine Linderung, ja oft ein Verschwinden der Symptome und der Beschwerden.

In den Händen von ausgebildeten, therapeutisch arbeitenden Ärzten und Psychotherapeuten wird die Hypnose-therapie korrekt indiziert und wie jede Therapie respektvoll und unter Wahrung der Integrität und der persönlichen Grenzen der Patienten angewandt.

Wo hilft die Hypnose-therapie?

Hier folgt eine Liste von Problemen, Symptomen und psychischen Zuständen, bei denen die Hypnose-therapie nach Milton Erickson sehr gute Erfolge erzielen kann:

**Ängste,**  
**Burn-out**  
**Depressionen**  
**hoher Blutdruck**  
**Tabaksucht**  
**Juckreiz**  
**Kopfschmerzen**  
**Migräne**  
**Muskelzittern**  
**Neigung zum Ärger**  
**Panik**  
**Reizbarkeit**

**Reizdarm**  
**Rückenschmerzen**  
**Schlaflosigkeit**  
**Stress**  
**Überforderung**  
**Prüfungsängste**  
**Flugängste,**  
**Übergewicht,**  
**Zähneknirschen**